

## АНАЛИЗ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТА ПРОФОРИЕНТАЦИИ И ДОВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВИТЕБСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

*Лапухина М.Г.*

УО «Витебский государственный медицинский университет»

**Актуальность.** Общественная жизнь человека постоянно ставит его в ситуации «экзаменов» – тех или иных испытаний, где ему приходится доказывать свою социальную самостоятельность, материальное благополучие, физическое самочувствие или уровень интеллекта. В принципе, симптомы экзаменационного стресса мы можем видеть у школьников перед контрольной работой, у студентов во время сессии, у хирурга, который осваивает новую операцию, у безработного, пришедшего на собеседование к потенциальному работодателю. Классический пример «экзаменационного стресса» можно обнаружить и у слушателей факультета профориентации и довузовской подготовки (ФПДП) в период сдачи централизованного тестирования (ЦТ). Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и дрожь в конечностях – вот типичные проявления страха перед экзаменами [2].

Психологический стресс – это состояние чрезмерной психологической напряженности и дезорганизации поведения, которое развивается в результате угрозы или реального воздействия экстремальных факторов социального, психологического, экологического, профессионального характера [1]. Анализ психологического стресса требует учета как значимости ситуации для субъекта, так и его личностных характеристик.

Выделяют две разновидности этого явления: дистресс – неблагоприятный стресс, и эустресс – положительный стресс, вызванный переживанием приятных событий. В свою очередь дистрессы разделяются на вредоносные и мобилизующие. К последним можно отнести и экзамены.

Факторы, влияющие на стрессоустойчивость, у разных людей разнообразны – это и генетическая предрасположенность, и характер протекания беременности у матери, ранний детский опыт, характер человека, общественный статус и ближайшее социальное окружение. Несмотря на расхожее мнение, стресс может быть не только вредным, но и полезным – его влияния на психофизиологическое состояние человека зависит от: интенсивности стресса, его продолжительности и восприимчивости конкретного человека к данному стрессору [1].

Каждый человек имеет определенный запас адаптационной энергии, и, если он ее израсходовал, неизбежно наступает «фаза истощения». Поэтому главный совет: не доводить свои стрессы до хронической стадии, стараться поскорее решать проблемы, пусть даже с максимальным напряжением сил. И обязательно организовать себе полноценный отдых и восстановить защитные силы организма.

**Цель.** Изучить влияние экзаменационных стрессов на слушателей ФПДП и их готовность к действиям в экстремальной ситуации экзамена.

**Материал и методы.** Теоретический анализ источников по проблеме экзаменационных стрессов. Диагностика слушателей ФПДП. Разработка рекомендаций для абитуриентов по преодолению психологической напряженности перед и во время сдачи ЦТ.

**Результаты и обсуждение.** Многолетние исследования экзаменационного стресса у слушателей ФПДП показывают, что страх перед экзаменами затрагивает все системы организма абитуриента: нервную, сердечно-сосудистую, иммунную и др. Чтобы оценить уровень экзаменационного стресса у слушателей ФПДП была использована «Шкала ситуативной тревожности Спилберга». Этот тест определяет степень тревоги, которую испытывает человек в какой-то конкретной ситуации. Тестирование было проведено перед началом (у слушателей вечерних подготовительных курсов (ВПК) в мае 2017 г., а у слушателей дневного подготовительного отделения (ДПО) в июне 2017 г.) и после сдачи ЦТ. Было протестировано 40 абитуриентов.

В результате тестирования было выявлено, что перед экзаменами у слушателей ФПДП преобладает высокий и средний уровень стресса. Дальнейшие опросы показали, что абитуриенты воспринимают ЦТ как «поединок вопросов и ответов», «изошренную пытку», «интеллектуальную и эмоциональную перегрузку». Значимость тестирования вызвана тем, что его итоги влияют на социальный статус молодого человека, его самооценку, на дальнейшие перспективы учебы и, возможно, дальнейшую профессиональную карьеру. Такие факторы, как длительное ожидание экзамена, элемент неопределенности (повезет – не повезет?) и жесткий лимит времени на подготовку (особенно у слушателей ВПК), усиливают эмоциональное напряжение до максимальных значений, что сопровождается «гормональной и вегетативной бурей». По данным проведенного анкетирования 33% слушателей жаловались на учащение сердцебиения перед экзаменом, 31% отмечали расстройство сна, 20% говорили о нарушении контроля за мускулатурой (неуправляемая мышечная дрожь, слабость в коленях и пр.), 8% говорили о неприятных ощущениях в груди, 4% жаловались на головные боли. Интересно, что боящиеся ЦТ абитуриенты предпочитают искать причину предэкзаменационной тревоги во внешних факторах, снимая с себя ответственность за свой страх. На вопрос: «Что тревожит вас больше всего перед экзаменами и вызывает сомнение в успешной сдаче?» - 39% опрошенных в качестве фактора, затрудняющего получение хорошей оценки, отметили сложные задания в тестах ЦТ, 21% - неуверенность в себе, 10% - плохое физическое состояние и только 8% слушателей указали на низкий уровень знаний.

У большинства слушателей перед экзаменами происходит учащение пульса и повышение артериального давления, в то время как у меньшей части – пульс, наоборот, замедляется и снижается давление (у них от страха «замирает сердце», «перехватывает дыхание», снижается общая активность

организма). Этот тип реакции на экзамен наблюдался в основном у лиц со слабым типом нервной системы (меланхолический темперамент), неспособных выдерживать сильные нагрузки. Причем, если перед первым экзаменом у них еще встречался «нормальный» тип реагирования с общей активизацией организма, то ко второму-третьему экзамену у них, как правило, наступало запредельное торможение, сопровождающееся пассивностью и резким упадком сил и настроения. Такие слушатели сдавали последний экзамен как бы «по инерции» и были готовы принять любую оценку, лишь бы «это мучение» побыстрее закончилось.

Интересно, что в то время как для одних абитуриентов проблемой является снизить уровень экзаменационного стресса, для других, наоборот, нужно как следует разозлиться или испугаться, чтобы в полной мере мобилизовать свои силы и успешно сдать ЦТ. В первую очередь это зависит от типа высшей нервной деятельности или темперамента: например для меланхоликов, относящихся к слабому типу нервной системы, желательно снижать излишнее возбуждение, а вот для флегматика с сильным и инертным типом высшей нервной деятельности необходимо, наоборот, больше переживать и бояться экзамена.

Перед тем, как начать разрабатывать методику уменьшения страха у абитуриентов перед ЦТ, интересно было узнать, каким образом эту проблему решают они сами. Для этого было проведено анкетирование, которое выявило, что 20% респондентов предпочитают уменьшать экзаменационное волнение при помощи лекарственных средств (от валерьянки до реланиума); 27% - при помощи самоутверждения; 9% используют для уменьшения волнения и страха специальные ритуалы, 5% обращаются за помощью к другим людям, а 38% даже не пробуют бороться с волнением, полагая, что оно является неизбежным компонентом сдачи экзаменов.

После всех проведенных исследований была создана комплексная методика коррекции экзаменационного стресса абитуриентов, которая выполнялась как в индивидуальном порядке, так и групповом режиме.

После сдачи ЦТ слушатели писали самоотчеты, анализ которых говорит о пользе проведения аутогенных тренировок, придающих им уверенность в своих силах, мобилизующим их знания, позволяющие выработать спокойствие и уверенность в успешной сдаче экзаменов.

**Выводы.** Подводя итог, можно сказать, что жить и работать вообще без стресса невозможно. Если пытаться только убежать от стрессов или избегать их, то могут наступить депрессия, безразличие, ощущение скуки и тоски. С другой стороны, берясь за непосильную ношу или длительное время работая на пределе своих сил, можно проскочить за критический порог истощения, и тогда стресс становится губительным и для человека, и для его дела. Поэтому важно научиться не избегать стресса, а находить пользу от него.

Поэтому преподаватели кафедры биологии ФПДП в процессе индивидуальной и групповой работы со слушателями предлагают им проверенные и наиболее эффективные методики преодоления

предэкзаменационного стресса. Устранение негативных последствий воздействия стресса позволяет абитуриентам сосредоточиться на выполнении тестовых заданий, успешно сдать централизованное тестирование и поступить в желаемое высшее учебное заведение.

**Литература:**

1. Гремлинг, С. Д. Практикум по управлению стрессом / С. Д. Гремлинг, С. П. Ауэрбах – СПб. : Питер, 2002. – 240 с.
2. Мартыненко, Л. П. Психологические аспекты учебного стресса у абитуриентов на этапе довузовской подготовки / Л. П. Мартыненко // Актуальные проблемы медицины : материалы Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием и 27 итог. науч. сессии Гомел. гос. мед. ун-та – ГомГМУ, 2017. – С. 142–144.

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦИАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ  
ПЕРВОГО И ВТОРОГО КУРСОВ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА  
УО «ВГМУ»**

*Лебединская А.Ю., Рахманов И.В.*

УО «Витебский государственный медицинский университет»

**Актуальность.** Впервые вопрос о социально-психологической адаптации студентов к условиям обучения в ВУЗе возник в конце двадцатого века. На эту проблему обратили свое внимание отечественные ученые М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.И. Секун, А.С. Чернышев и другие. Были выявлены проблемы социально-психологической адаптации, связанные в основном с новой организацией учебного процесса[1,2].

Закончив школу и поступив в высшее учебное заведение, девушкам и юношам необходимо адаптироваться к воздействию внешней среды: формирование отношения к выбранной профессии, освоение новых учебных программ, требований, способов и приемов самостоятельной работы, взаимоотношений с однокурсниками, обучение новым видам научной работы. Немаловажным критерием в адаптации первокурсников является освоение такого качества как самостоятельность. Им необходимо научиться рационально использовать свое свободное время, уделять достаточное время учебной деятельности, самостоятельно контролировать свои финансы и быт. Одновременно с этим актуальным вопросом остается соответствие своему новому статусу – студента.

Для исследования данной темы выбран опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймона, который является наиболее точным при интерпретации полученных результатов.

**Цель.** Сравнительная характеристика социально-психологической адаптации студентов первого и второго курсов лечебного факультета УО «ВГМУ».